

Gevaarlijk gezond eten

Citation for published version (APA):

Mulkens, S. (2014). Gevaarlijk gezond eten. *Elsevier Weekblad*, 73.

Document status and date:

Published: 17/05/2014

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Gevaarlijk gezond eten

PSYCHOLOGIE / Wat begint met een bewust eetpatroon, onttaardt bij sommigen in een obsessie voor gezond voedsel, ofwel orthorexia. Is dat een gevaarlijke stoornis of een modeverschijnsel?

Mirjam van Zuidam

Dagen bezig zijn met het uitpluizen van etiketten. Niet naar een feestje durven gaan uit angst voor 'verkeerd' voedsel. Kaneel eten als tegenhanger van oestrogeen, voor een goede hormoonbalans. Diende eerder de schijf van vijf als houvast, inmiddels lijkt onduidelijk wat gezond eten precies is. Zo zou tarwe onze grootste vijand zijn, havermout de beste vriend, en ligt er redding in de helende werking van allerlei superzaadjes en -besjes.

Een overdaad aan informatie in combinatie met een gebrek aan echte kennis over eten, is niet alleen verwarrend. Het zou zelfs kunnen leiden tot een stoornis. Al ruim tien jaar duikt de term 'orthorexia', een ziekelijke fixatie op gezond eten, geregeld op in bijna alle media. Onlangs weer in een enquête van de Stichting Human Concern onder 521 meisjes via de website Girlscene: één op de vijf zou aan orthorexia lijden.

'Het begint vaak onschuldig,' zegt orthopedagoog Suzanne Verheul (29), therapeut bij Stichting Human Concern, een centrum voor de behandeling van eetstoornissen waar ervaringsprofessionals werken. 'Mensen mijden geraffineerde suikers en verzadigde vetten, eten minder vlees, zuivel en graan.' Maar als er zo'n eenzijdig voedingspatroon ontstaat dat het ongezond wordt, wordt het gevaarlijk. 'Ook kan het selecteren van voedsel zo veel tijd kosten dat het risico bestaat van sociale isolatie.'

De term 'orthorexia' is in 1997 geïntroduceerd door Steven Bratman, een Amerikaanse huisarts gespecialiseerd in alternatieve geneeswijzen. Zijn eigen wens om gezond te eten werd een obsessie, schreef hij in zijn boek *Health Food Junkies* (2000). Zo weigerde hij groente te eten die langer dan een kwartier geleden was geoogst en kauwde hij elke hap vijftig keer. Bovendien at hij altijd alleen, in de overtuiging dat voedsel in opperste concentratie moest worden genuttigd. Deze dwangmatige eetgewoontes

Eetstoornissen

Problematische relatie met voedsel

- **Anorexia nervosa** Het doelbewust onderdrukken van hongergevoelens door onweerstaanbare drang om af te vallen.
- **Beperkende type** Het dwangmatig beperken van de voedselinname.
- **Purgerende type** Eetbuien afgewisseld met purgeren (door zelfopgewekt braken of misbruik van laxeremiddelen, diuretica of klysma's).
- **Boulimia Nervosa** Eetbuien waarbij in korte tijd een zeer grote hoeveelheid voedsel wordt geconsumeerd, afgewisseld met pogingen om de gevolgen van de eetaanvallen voor het gewicht tegen te gaan.
- **Purgerende type** Zelfopgewekt braken of misbruik van laxeremiddelen, diuretica, klysma's.
- **Niet-purgerende type** Ander compensatiegedrag voor de eetbuien, zoals vasten of extreme lichaamsbeweging.
- **De eetbuiestoornis** Boulimia nervosa zonder regelmatig compenserend gedrag.
- **NAO** Niet Anderszins Omschreven. Hier is sprake van wanneer een patiënt over een aantal, maar niet alle, of een combinatie van of afwisseling van kenmerken beschikt die bij anorexia, boulimia of eetbuiestoornis horen.

hield hij niet voor zichzelf. Hij wees ook vrienden en familie voortdurend op de gevaren van voedsel.

Dit laatste is volgens Bratman een duidelijk kenmerk van orthorexia, dat zijn naam ontleent aan de Griekse woorden *orthos* (correct) en *orexis* (eetlust). Het verschil met andere eetstoornissen, zoals anorexia nervosa en boulimia nervosa, is volgens hem dat er niet per se sprake is van een gebrek aan zelfvertrouwen. Integendeel: mensen met orthorexia voelen zich vaak superieur. Zij eten 'bewuster' dan de gemiddelde consument en walgen van wat anderen in hun mandje gooien.

'Orthorectische types zijn daardoor lastig te behandelen,' zegt Verheul. 'Ze informeren zichzelf ontzettend goed en denken vaak beter te weten wat koolhydraten en vetten met je lichaam doen dan specialisten.'

De term 'type' is door Verheul bewust gekozen; het is de vraag of

'Gezond eten is gewoon een nieuw dieet. Diëten is altijd wat obsessief'

orthorexia inderdaad een eetstoornis is. Er is tot nu toe geen degelijk onderzoek naar gedaan en de stoornis staat niet in de DSM-5, het handboek voor psychiatrie. Volgens Eric van Furth (56), bijzonder hoogleraar eetstoornissen aan het Leids Universitair Medisch Centrum, zit dit er voorlopig ook niet in. 'Aan een nieuwe stoornis in de DSM gaan jaren onderzoek vooraf.'

Vermelding in de DSM vindt Van Furth ook niet nodig. Volgens hem belemmert een obsessie voor gezond eten mensen niet in hun dagelijks functioneren. En dat is wel een voorwaarde om van een eetstoornis te kunnen spreken. 'Wanneer mensen overmatig met eten bezig zijn vanuit de motivatie om gezond te zijn, doen zij dit uit vrije keuze. Het zal het wellicht wat lastig maken om uit eten te gaan, maar ze zijn niet ziek. Maar mensen die daadwerkelijk een eetstoornis hebben, worden depressief en kunnen niet werken of



anderszins functioneren'.

Bij de enkele gevallen waarbij wel van deze symptomen sprake is, is vaak meer aan de hand. Orthorexia is volgens Van Furth eerder onderdeel van of een opstapje naar een stoornis. Ook Verheul ziet orthorexia niet als een stoornis, maar als kenmerk van een persoonlijkheidstype. 'Binnen anorexia nervosa spreken we van het "beperkende type", iemand die voedselname dwangmatig beperkt vanwege bepaalde angsten. Dit type is erg beïnvloedbaar. Als er opeens veel wordt gesproken over gezonde *superfoods*, nemen ze dat snel over.'

Sandra Mulkens (43), klinisch psycholoog bij de Riagg en universitair docent bij de onderzoeksgroep eetstoornissen en obesitas van Maastricht University, spreekt van een trend. 'Zo gezond eten is in mijn ogen gewoon een nieuw dieet. Diëten is altijd wat streng en obsessief.' En aan de lijn doen, is volgens Mulkens helemaal niet

Angst voor eten

Aantal mensen met eetstoornis

- Ongeveer 5.500 mensen per jaar met anorexia nervosa. Jaarlijks komen er 1.300 nieuwe gevallen bij; evenveel patiënten genezen jaarlijks
- Ongeveer 22.000 mensen per jaar met boulimia nervosa. Jaarlijks 2.200 nieuwe gevallen
- Cijfers over eetbuistoornis zijn nog niet bekend

©ELSEVIER

zo erg. 'Het aantal Nederlanders met overgewicht is nog steeds schokkend. Het is goed dat mensen bewuster eten zonder dat ze meteen het etiket opgeplakt krijgen van een stoornis die niet bestaat.' Van Furth onderschrijft dit. 'Mensen hebben het recht om raar te eten. En dat we met zijn allen minder roken, minder drinken en minder slechte transvetten eten om langer te leven, is natuurlijk alleen maar waardevol.'

Voor Human Concern is de uiteindelijke diagnose niet zo belangrijk. Of de patiënt nu anorexia, boulimia of orthorexia heeft, de stichting zoekt naar de achterliggende mechanismen. Waar komt de angst voor verkeerd voedsel vandaan? Verheul: 'Vaak is dit, net als bij andere eetstoornissen, een uiting van grotere angsten: angst voor het omgaan met emoties, of angst om te falen.'

SPIRITUEEL

Geweldige slechtheid

Het Holland Festival presenteert een toneelbewerking van *De eeuwige bron*, een curieuze lofzang in romanvorm op egoïsme.

Vrijheid kan niet zonder solidariteit, meent Jan Terlouw. De voormalige D66-leider mocht de 4 mei-voordracht houden en daarin deed hij weer zijn best de weldenkendheid en wellevendheid te etaleren waarmee hij als politicus zo'n sympathieke indruk maakte. Hij sprak warme woorden waarmee iedereen wel moest instemmen. Want wie zou bezwaar kunnen hebben tegen de stelling dat vrijheid nooit mag ontfaan in egoïsme? Het antwoord is: Ayn Rand en haar fans. Als weinig anderen heeft de Russisch-Amerikaanse filosoof de lof bezongen van zelfzucht. Maatschappelijke vooruitgang ontstaat niet door het helpen van anderen en al helemaal niet door het afpakken van het rechtmatige eigendom van succesvolle burgers om mislukkelingen te steunen. Nee, zei Rand (1905-1982), het is het eigenbelang dat de motor vormt van een bloeiende beschaving. Haar helden zijn eenlingen die, met persoonlijk geluk als legitiem moreel levensdoel, bijzondere prestaties leveren.

Deze helden duiken op in de ideeënromans van Rand die een groot publiek bereikten, vooral in haar nieuwe vaderland. In de Verenigde Staten is *Atlas Shrugged* (1957, vertaald als *De kracht van Atlantis*) bijvoorbeeld een cultboek, ondanks zijn omvang van ruim 1.100 pagina's. Voor veel – rechtse – Amerikanen is het tot op de dag van vandaag een belangrijke ideologische inspiratiebron. Een enorm succes was eveneens de in 1943 verschenen, iets dunnere *pageturner* *The Fountainhead*. *De eeuwige bron*, zoals het boek in het Nederlands heet, draait om een eigenzinnige architect, Howard Roark. Deze krachtpatser wordt verteerd door passie voor een betoverende, ogenschijnlijk onbereikbare vrouw, Dominique Francon. Nog groter is zijn verlangen om zijn architectonische dromen te realiseren. Aan compromissen doet hij niet. Hij werkt nog liever als dagarbeider in een steengroeve dan toe te geven aan de bekrompen opvattingen van opdrachtgevers. Artistieke vrijheid is heilig voor hem. Zo'n 700 bladzijden lang levert Roark strijd tegen middelmatige types, domoren en pleitbezorgers van een verstikkend collectivisme, om uiteindelijk, zowel in zijn werk als in de liefde, te triomferen. Opmerkelijk is dat het Holland Festival, het elite culturele feestje voor NRC-lezers en VPRO-leden, volgende maand een bewer-

king door Toneelgroep Amsterdam van de rechtse roman presenteert. Ramsey Nasr zal dan hopelijk een levendiger Howard Roark neerzetten dan de houten Gary Cooper in de Hollywood-verfilming van 1949.

Wie beweert dat *De eeuwige bron* een slechte roman is, kan moeilijk worden weersproken. Rand was geen groot literator. Haar liefdesgeschiedenissen doen denken aan de Bouquetreeks, haar personages zijn eendimensionaal, haar moralisme inspireert tot ellenlange preken. Rand creëerde een nieuw literair genre: de politiek incorrecte keukenmeidenroman. Toch is het begrijpelijk dat veel lezers *De eeuwige bron* geweldig vinden. Rand weet haar verhalen spanning en vaart te geven. Ze heeft geprofiteerd van haar ervaringen



Ayn Rand: eigenbelang gaat boven altruïsme

als scenarioschrijfster in Hollywood. Haar romans lijken op ouderwets meeslepende Amerikaanse films, inclusief een zwaar aangezette strijd tussen *good guys* en *bad guys*. Tegelijkertijd zet Rand aan het denken. Haar moraal dat egoïsme te verkiezen valt boven altruïsme, is geheel in strijd met de denkbepelden van Jan Terlouw en andere brave progressieven. Maar ze weet sympathie te kweken voor een zelfzuchtige, genadeloze individualist als Howard Roark die als architect iets moois voortbrengt waarvan iedereen kan genieten. Volgens Ivo van Hove, voor Toneelgroep Amsterdam regisseur van *The Fountainhead*, woedt in het boek een ideeënoorlog die interessante vragen opwerpt. Zoals: wat betekent integriteit in een scheppingsproces? Vanaf 15 juni – première in de Stadsschouwburg in Amsterdam – is te zien wat Van Hove zelf heeft gecreëerd. Aan typecasting doet hij niet: Halina Reijn mag de rol spelen van de door Rand als beeldschoon omschreven Dominique Francon. Gerry van der List